

游泳——水中自救與求生

國立基隆女子高級中學 陳新燕教師

領域 / 科目		健康與體育領域/體育科	設計者	陳新燕(國立基隆女中)
實施年級		十二年級(第五階段)	總節數	六節(共三百分鐘)
單元名稱		游泳-水中自救與救生		
學習重點	學習表現	<p>1c-v-1 應用運動防護原理和施作方法。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>3c-V-1 能表現全身性的身體控制能力。</p> <p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	核心素養	<p>健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。</p> <p>健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
	學習內容	<p>Gb-V-1水上安全、救生方法與仰漂60秒</p>		
教學策略		合作學習、示範、科技產品應用		
教學資源		救生設備、各式浮具、水域安全標示圖、手機(有網路)、紙、筆、衣物。		
議題融入		安全教育		

第一節：自救之舞		
教學流程與時間	教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
暖身活動	一、準備活動 (一) 學生：按體育課隊伍排列集合。 (二) 教師：點名、詢問身體狀況、課程說明與提醒。 (三) 引起動機： 1. 水域意外事件案例。 2. 自救能力的重要性。 二、熱身運動： (一) 岸上靜態伸展運動。 (二) 水中移動的練習：水中跑或跳、四式踢水。	藉由閱讀媒體新聞、平面報導之水域意外事件內容，促使學生思考水域運動意外事件發生的原因，及預防方法。(健體-U-B2)
主要活動	一、自救法複習 (一) 韻律呼吸、水母漂、仰漂、十字漂 (二) 水母漂(10秒)+換氣6次 二、自救法-蛙式踩水(結合過去蛙泳學習經驗) (一) 踩水又稱立泳。蛙式踩水是頭露出水面，身體保持直立的姿勢，雙手在胸前搖櫓，手掌在水面以45度角來回划動，腳朝向水底踢蛙腳。 (二) 組合練習：韻律呼吸 -> 水母漂 -> 韻律呼吸 -> 踩水 -> 仰漂 / 十字漂。 三、小組討論與設計 將本節課所練習的自救法，自編順序、移動方式和隊形的變化安排(已有編制健康操的學習經驗)，創作4*8-8*8拍的動作組合。	透過自救學習，實現提升個人水域運動能力，肯定自我價值，練習過程中實現自我精進與超越。(健體-U-A1) 藉由活動，刺激學生規劃設計、編排的能力，並以創新的態度與作為，將舊經驗嘗試在新運動情境中實踐。(健體-U-A3) 透過此活動，使學生學習適切的人際互動，並展現包容他人、溝通協調及團隊合作的精神與行動。(健體-U-C2)
綜合活動	一、各組表演。讓學生彼此分享與回饋。 二、表揚踩水動作優良者，並欣賞其示範。 三、學生針對學習進行反思與提問；教師給予學習上可改進的建議，並給予鼓勵。	透過分組自救動作編排的創作、表演與欣賞，使學生具備運動鑑賞能力，能進行美的賞析與分享。(健體-U-B3)
課後作業	上網查詢：水中自救基本原則	運用網路資訊與媒體，進行水中自救相關內容的識讀。(健體-U-B2)

第二節：猜猜我是誰？(岸上救生)		
教學流程與時間	教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
暖身活動	一、準備活動 (一) 學生：按體育課隊伍排列集合。	

<p>暖身活動</p>	<p>(二) 教師：點名、詢問身體狀況、課程說明與提醒。 (三) 引起動機： 1. 水域安全警示圖介紹。 2. 游泳池戲水安全注意事項。 3. 介紹簡易基本救生。 二、熱身運動： 岸上靜態伸展運動。</p>	
<p>主要活動</p>	<p>一、認識救生器材與使用方法 (一) 游泳池周邊救生器材的認識：分組搜尋游泳池周邊有哪些救生器材和急救用品，進行拍照。各組利用手機網路搜尋器材名稱，並查詢其使用方法。 二、藉物救援：岸上救生器材操作練習 各組實際操作器材，進行岸上救生練習 (一) 延伸法：依現場地形地物，首先確認自己站立地點、姿勢是否穩固，利用可使用之延伸物救援，如樹枝、木桿、竹竿、汽車天線、救生鉤等硬質延伸物，或衣服、毛巾、消防水管等軟質延伸物，伸向溺者給予救援。伸出時要注意尖硬物件會造成溺者傷害的因素，應由溺者身側橫向移動交給溺者，不可直接伸向溺者，以防刺傷。最好不要直接伸手救援。 (二) 拋擲法： 1. 繩索：將繩索前端打結(增加重量)，抓在繩子的另一端，直接拋向溺者，繩索應越過其頭部。 2. 浮具連結繩子：將救生圈綁在繩子的一端，手抓住繩子的另一端(不得纏繞手腕或固定在身上)拋給溺者，拖其回岸，或用繩子連結其他浮具拋給溺者。 3. 隨手可得的漂浮物：可直接將漂浮物，如保麗龍、冰桶、球類、內胎、塑膠袋(充氣、加水)等，拋向溺者，使其能藉物漂浮水面，等待救援。</p>	<p>當運用科技產品，進行救生器材使用的相關內容進行識讀及記錄，並能善用網路媒體學習正確使用救生器材進行救援。(健體-U-B2具)</p>
<p>綜合活動</p>	<p>一、分組示範操作及說明，並讓學生彼此學習提問與回答。 二、教師針對岸上救生器材操作重點及修正說明。</p>	<p>學習肢體操作器材能力，以進行與岸上救生有關的動作經驗表達，能解決救溺的問題。(健體-U-B1)</p>
<p>課後作業</p>	<p>一、上網查詢：岸上救生原則(三原則、五步驟) 二、探查住家範圍，或各水域活動區域、風景區等，週邊設置的警語或救生設施，記錄並與之拍照繳交。</p>	<p>運用網路資訊與媒體，進行岸上救生相關內容的查詢。(健體-U-B2)</p>

第三節及第四節：救生基本四式		
教學流程與時間	教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
暖身活動	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 學生：按體育課隊伍排列集合。</p> <p>(二) 教師：點名、詢問身體狀況、課程說明與提醒。</p> <p>(三) 引起動機：</p> <p>提問：無法施行岸上救生時，欲採用涉水救生，應考量的事項？</p> <p>強調重點：涉水救援簡介：當岸上救生無法施用，且溺者近淺灘時，則須涉入水中施救，涉水前應先觀察地形，找水淺地方下水施救。</p> <p>二、熱身運動：</p> <p>岸上靜態伸展運動。</p>	<p>提供學生在不同情境下的問題考與分析，能提出安全、有效處理涉水救生的問題。(健體-U-A2)</p>
主要活動	<p>第三節</p> <p>一、救生四式練習</p> <p>(一) 接近溺者：</p> <p>1. 抬頭捷泳：頭部抬出水面，口部能換氣即可，以免增加阻力。臂部插入水中即作快速划水，划水後半段必須加速度。<可使用浮腰和划手板輔助學習。></p> <p>2. 抬頭蛙泳：臂部力量加大，雙腿向內向下劃一小圓弧作蹬夾腿動作。<可使用浮條輔助學習></p> <p>(二) 帶人：</p> <p>1. 側泳：身體呈正側面，頭部不可沒入水中。手部動作：反剪刀式為宜，下方手必須儘量前伸後再抓水、划水。腿部動作：分腿至快要伸直而還未伸直時，作剪刀式夾水，夾水之後腿部動作伸直拼攏放鬆，然後讓其漂浮前進，如同蛙蹬夾腿後之動作。</p> <p>2. 救生基本仰泳：腿部為反蛙泳基本動作，注意膝蓋可接近水面而不可露出水面。臂部動作：雙臂抓水後作拉、推壓之划水過程，下顎微收以免鼻子灌水而不適。要手腳同時動作。</p> <p>第四節</p> <p>一、複習自救法與救生四式</p> <p>二、救生四式接力：各組自行安排棒次順序，及採用哪種姿勢，唯在組內每種泳姿至少要出現一次。</p>	<p>學習救生四式的動作，以提升與涉水救生有關的經驗與能力。(健體-U-B1)</p> <p>激發學生實現水上救生運動潛能，透過自我精進與超越，肯定自我價值(健體-U-A1)</p> <p>透過接力活動發展適切人際互動關係，並展現包容他人、溝通協調及團隊合作的精神與行動。(健體-U-C2)</p>

<p>綜合活動</p>	<p>一、讓學生針對學習進行反思與提問；教師給予學習上可改進的建議。</p> <p>二、提問：抬頭捷泳、蛙泳，在動作上和力量使用上，與競賽式捷泳、蛙泳有何不同？如何調整？</p> <p>三、鼓勵表揚獲勝隊伍。</p>	<p>能思考和分析，抬頭捷泳、蛙泳與競賽式捷泳、蛙泳有何差異，並進行動作學習上調整，積極面對學習上的挑戰(健體-U-A2)</p>
--------------------	--	---

<p>第五節：救援出擊(攜物救援)</p>		
<p>教學流程與時間</p>	<p>教學活動內容及實施方式</p>	<p>核心素養呼應說明</p>
<p>暖身活動</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 學生：按體育課隊伍排列集合。</p> <p>(二) 教師：點名、詢問身體狀況、課程說明與提醒。</p> <p>(三) 引起動機：進行涉水救生，接近溺者時，應如何避免被溺者攻擊而陷入危險？</p> <p>說明：攜帶漂浮物涉水接近溺者，以不接觸溺者的方式，引導溺者抓住漂浮物(如救生圈、救生浮標等)或延伸物(如木板，樹枝等)，以不直接接觸的方式救助溺者上岸，不會有糾纏的危險，對救者與溺者都非常安全。</p> <p>二、熱身運動： 岸上靜態伸展運動。</p>	<p>提供學生在不同情境下的問題思考與分析，能提出安全、有效處理涉水救生的問題。(健體-U-A2)</p>
<p>主要活動</p>	<p>一、複習救生四式</p> <p>二、分組演練： 以抬頭捷泳或抬頭蛙泳(可使用浮具)，攜帶不同救生用品接近溺者，再以側泳或救生仰式帶回溺者。</p> <p>註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據學生學習能力上的差異，准予使用其現有能力的來完成練習。 2. 學生依據自身的程度，選擇適合自己的接近法和帶人法。 <p>三、分組計時賽：(角色扮演)</p> <p>每組安排 3 位扮演溺者，3 位救援者，2 為協助者。設計 3 種溺水的情境，安排救援棒次，輪流進行攜物救援(自行決定攜帶的救生器材)，三名溺者救援到達岸邊後停錶，時間最短者優勝。</p>	<p>以救溺角色扮演和溺水情境設計的創作，體會溺者與救援者之間的互動關係，進而對助人行動體驗進行分享。(健體-U-B3)</p> <p>能依據自身能力和溺者所處情境，思考和分析可採用的救援策略來進行救援行動，積極面對學習上的挑戰(健體-U-A2)</p>
<p>綜合活動</p>	<p>一、獎勵優勝隊伍。</p> <p>二、活動心得分享。</p> <p>三、預告下一堂課需自備衣褲，進行製作浮具。</p>	

第六節：衣褲變變變		
教學流程與時間	教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
暖身活動	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 學生：按體育課隊伍排列集合。</p> <p>(二) 教師：點名、詢問身體狀況、課程說明與提醒。</p> <p>(三) 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在水中，不同材質的衣物，遇水會有何種特性？ 2. 在溪邊、海邊戲水時，應避免穿著何種材質之衣物。 <p>二、熱身運動：</p> <p>岸上靜態伸展運動。</p>	<p>提供學生在不同情境下的問題思考與分析，並能回答提問。(健體-U-A2)</p>
主要活動	<p>一、衣、褲自製浮具</p> <p>(一) 岸上操作：各組成員討論、上網查詢，在水裡如何使用衣褲製作浮具進行自救？</p> <p>(二) 下水演練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 充氣上衣 作法：若穿襯衫可先將衣角打結，鈕扣扣好，打開第 2 個鈕釦向衣內吹氣後再扣起，就會像救生衣般浮起。 2. 長褲浮筒 作法：在水中脫下長褲，將長褲拉鍊及鈕扣扣緊、褲腳打結。拉著褲頭從頭部後方用力向前甩，使褲管充氣，氣不夠時可拍打水面產生氣泡補足，接著用雙手握住褲頭往下枕住頭部或放在腋下。 <p>二、分組演示</p> <p>各組輪流操作，其他同學擔任評審，推薦製作速度快，且製作效果優良者。</p>	<p>運用網路資訊與媒體，進行衣褲製作浮具的理解與操作方法。(健體-U-B2)</p> <p>學習肢體在水中操作以衣物製作浮具的動作能力，嘗試演練自救行動。(健體-U-B1)</p>
綜合活動	<p>一、同儕推薦表現優秀者。並說明其優點為何？教師記錄之。</p> <p>二、提問：除了周邊救生器材，自身衣物可施以救援，日常生活中還有哪些隨手可得物品，能在發生溺水事件時，可用來進行救援？</p>	<p>提供學生在不同情境下的問題思考與分析，並能舉一反三連結應用。(健體-U-A2)</p>

參考資源：教育部體育署學生水域運動安全網<http://www.sports.url.tw/classroom/index/cat/5>

中華民國紅十字會水上安全救生訓練教材

台灣慧行志工救生游泳協會http://www.twalsa.org.tw/lifesavingeducation/aquatic_self_rescue--float_device_produce.htm